



ゲートボール ①第15回秋季大会 ②秋の初心者教室		主催 町田市高齢者福祉課・ 町田市ゲートボール協会	
ゲートボールは、簡単な体の動きと頭を使うスポーツです。どなたでも気軽に始めることができ、作戦によって初心者の方でも勝つ楽しみを味わいやすく、自分のペースで無理なく続けられます。この機会に、地域の人とゲートボールでつながりませんか。			
日時	①10月24日(木) 9:30～15:30(雨天時予備日 25日(金)) ②11月6日(水)、7日(木) 9:30～15:30(雨天時予備日 8日(金))		
会場	木曾山崎グラウンド(町田市本町田2533)		
対象	①市内在住のゲートボール愛好者で編成するチーム ②ゲートボール初心者	費用	無料
申込	下記の申込〆切までに持参または郵送で、申込用紙を町田市ゲートボール協会へ。		
問合せ	042-722-2253 ※受付時間 火～金曜日 10:00～15:00(祝日は除く) (町田市ゲートボール協会) 042-724-2141(町田市高齢者福祉課)		
<p>※申込用紙は、町田市ゲートボール協会 (町田市原町田4-24-6せりがや会館内)で 配布を行っています。</p> <p>【申込〆切】 ①10月10日(木)まで(必着) ②10月30日(水)まで(必着)</p> <p>【申込先】 〒194-0013 町田市原町田4-24-6せりがや会館内</p>			
			

【桜美林大学市民講座】 野球を通じた国際貢献		主催 桜美林大学エクステン ションセンター	
桜美林大学では、「スポーツには、人と人、人と地域を結びつける力がある」をモットーに、特別強化クラブを設けています。野球部もそのひとつで、高校、大学で桜美林野球に携わり、日米両国でコーチを務めた経験を持つ講師(現在、桜美林大学野球部第5代部長、総監督)が、創立者清水安三先生の教え、米国のベースボール文化を交えながら、コスタリカ共和国での野球指導ボランティア活動についてお話しします。			
日時	10月31日(木) 12:50～14:20(午後の部)		
会場	桜美林大学町田キャンパス 荊冠堂チャペル地下小ホール(小礼拝堂)(町田市常盤町3758)		
定員	70名(申込順)	費用	2,050円
申込	<p>電話で以下の申込先へ。</p> <p>①9月26日(木)までは、(042-710-0509)。※大学案内メールセンター 桜美林大学オープンカレッジ申込係 受付時間 平日9:00～17:00</p> <p>②9月27日(金)～10月30日(水)は、(042-704-7075)。※桜美林大学エクステンションセンター 平日9:00～17:00、土曜日9:00～16:00</p> <p>※いずれも、「桜美林大学講座番号 50004」をお伝えください。</p>		
問合せ	042-704-7075/メール extnsn@obirin.ac.jp URL http://www.obirin.ac.jp/extension/school/fuchinobe_machida/index.html (桜美林大学エクステンションセンター)		
※本講座をお申込みいただくと、同日10:30～12:00(午後の部)「“こころに働きかける健康増進プログラム”(P37)を併せて受講することができます。			

ASVペスカドーラ町田 Fリーグ ホームゲーム情報		主催
		ASVペスカドーラ町田
ASVペスカドーラ町田が所属するFリーグもシーズン後半に入りました。今シーズンは、監督にルイス・ベルナット・モリーナ監督を迎え、昨年逃したプレーオフ進出を目標に頑張っています。ぜひホームアリーナである町田市立総合体育館にお越しいただき、ASVペスカドーラ町田の応援をよろしくお願いいたします！		
会場	町田市立総合体育館(町田市南成瀬5-12)	
費用	ホーム自由席 【大人】2,000円(前売)、2,500円(当日) 【小・中学生、高校生】500円 ※その他席種あり。各席種ともに予定枚数に達し次第、販売終了となります。	
申込	チケットについてのお問い合わせはペスカドーラ町田事務局(042-710-5890)まで。 ※受付時間 月～金曜日 10:00～18:00	
問合せ	042-724-4036 / メール bunspo020_02@city.machida.tokyo.jp (町田市スポーツ振興課) URL http://www.pescadola-machida.com (ASVペスカドーラ町田)	
<ul style="list-style-type: none"> ○第23節 11月4日(月・振休)16:00 ボアルース長野 ○第27節 11月24日(日)16:00 バルドラール浦安 ○第29節 12月15日(日)16:00 シュライカー大坂 ○第31節 12月28日(土)13:00 エスポラーダ北海道 		
※2019Fリーグの詳細はFリーグ公式ホームページをご確認ください。		

町田市障がい者青年学級

ボランティアスタッフ大募集！！




町田市生涯学習センターでは、知的障がいのある市内在住で18歳以上の方の学習活動を支援するため、障がい者青年学級を実施しています。活動は月2回・土曜日または日曜日に実施し、日々の生活や仕事のことを語り合い、楽器演奏・演劇・スポーツ・工作などの創作活動を通して仲間づくりを行っています。

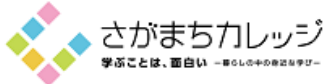
学級には、学生から社会人まで幅広い層のボランティアスタッフの方がいます。総勢約160名の大所帯の学級は、いつもにぎやかです。


一緒に活動に参加してみませんか。見学も随時受け付けています。


★ 詳しくは、生涯学習センター「青年学級」担当まで ★
TEL 042-728-0071

介護の入門的研修		主催
		町田市いきいき総務課・ 町田市介護人材開発センター
<p>介護について初歩から学べて、今後のキャリアアップにもつながる研修です。研修後に就労支援を行います。介護の基礎となる資格を取得し、仕事をはじめてみませんか。全過程を修了された方には市長からの修了証が発行されます。また、本研修修了者は介護の資格研修(まちいきヘルパー養成研修、介護職員初任者研修など)が一部免除されます。※最終日に就労相談会を行います。終了後も希望者は介護の仕事へのマッチングなど継続した就労支援を受けることができます。</p>		
日時	10月10日(木) 10:00～16:30 10月17日(木) 10:00～16:00 10月24日(木) 10:00～16:00 10月31日(木) 10:00～16:00 11月7日(木) 10:00～16:00	【申込先】 * 電話 042-851-9578 * 郵送 〒195-0074 町田市山崎町2055-2 C-111 * メール info@machida-kjkc.jp
会場	ぽっぽ町田 会議室 (町田市原町田4-10-20)	※研修申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市介護人材開発センターで配布しています。
対象	介護に関心のある方でこれから介護の仕事をしてみたい方	
定員	30名(申込順)	
費用	無料	
申込	10月4日(金)まで(必着)に、電話または郵送またはメールで、研修申込書を町田市介護人材開発センターへ。 ※電話申込の受付時間 月～金曜日 9:00～17:00 (祝日は除く)	
問合せ	042-851-9578 FAX 042-851-9579 メール info@machida-kjkc.jp URL http://machida-kjkc.jp (町田市介護人材開発センター)	

ピンクリボンinMachida2019×FC MACHIDA ZELVIA		主催
		町田市保健所 健康推進課
<p>10月は乳がん予防月間です。乳がん検診の大切さを伝えるために、FC町田ゼルビアVS鹿児島ユナイテッドFCの試合会場で、乳がん予防イベントブース(乳がんに関するクイズや展示、乳がん視触診モデル体験等)を開催します。イベントに参加いただいた方、先着300名様に町田市オリジナルグッズ(ピンクリボンとゼルビアのコラボレーション)をプレゼントします! ぜひご来場ください。日頃の自己触診と、40歳を過ぎたら2年に1回、定期的に乳がん検診を受けましょう。</p>		
日時	10月13日(日) 12:00～15:00 ※ブース実施時間 (15:00キックオフ)	 <p>イベントの様子</p>
会場	町田市立陸上競技場 (町田市野津田町2035)	
費用	無料	
問合せ	042-725-5178 (町田市保健所健康推進課 成人保健係)	

さがまちカレッジ 骨粗鬆症予防のための運動と栄養について		主催 さがまち コンソーシアム
<p>骨粗鬆症は閉経後の女性に多く発生する病気であり、日本人女性の推計有病者数は約1,500万人とされています。大腿骨近位部(骨盤と接する部位)の骨密度が低下すると、転倒時に骨折しやすくなります。また、高齢者が骨折すると寝たきりへと移行する可能性が高くなります。この講座では、骨粗鬆症に関する基本的な用語(骨密度の加齢変化、骨代謝、危険因子など)の解説を行った後、予防のための運動と栄養についてお話しします。</p>		
日時	10月22日(火・祝) 10:00～11:30	【講師】 北里大学 一般教育部 教授 北川 淳 氏 【申込先】 * 郵送 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 * FAX 042-703-8536
会場	ユニコムプラザさがみはら (相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野サウスモール 3階)	
定員	40名(抽選)	※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。 ※申込締切日までに定員に達しない場合は、引き続き募集します。
費用	700円	
申込	9月30日(月)までに、郵送またはFAXで、受講申込書をさがまちコンソーシアム事務局へ。 ※ウェブ申込も可(https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/index.html)	
問合せ	042-747-9038 メール info@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	 さがまちカレッジ 学ぶことは、面白い -SCHOOL OF DISCOVERY-

介護予防講演会 ～健康でポジティブな人生の歩み方～		主催 町田市高齢者福祉課
<p>ニュースの職人と言われる鳥越俊太郎氏を迎えての講演会です。4度のがん手術を乗り越え、今を前向きに生きている鳥越氏から、老後を楽しく生きるヒントをお届けします。午前中は同会場のロビーにてグラウンドゴルフ体験会を実施します。(グラウンドゴルフ体験会は申込不要です。)</p>		
日時	10月25日(金) 13:30～15:00 ※受付は13:00から (グラウンドゴルフ体験会は10:00～11:30)	【講師】 鳥越 俊太郎 氏
会場	町田市民ホール(町田市森野2-2-36)	
対象	市内在住の方	
定員	800名(申込順)	
費用	無料	
申込	①9月1日(日)～11日(水)までは、ウェブで町田市イベント申込システム「イベシス」へ。(定員の半数まで受付・イベントコード 190912A) ※初日のみ12:00から 最終日のみ19:00まで ②9月12日(木)～30日(月)までは、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から	
問合せ	042-725-4613(町田市老人クラブ連合会) ※受付時間 9:00～17:00(木曜日を除く平日) 042-724-2146(町田市高齢者福祉課 介護予防係)	

まちだ市民大学HATS「“こころ”と“からだ”の健康学」 【公開講座】しっかり噛んで食べて認知症予防 ～健口から健康寿命を延ばしましょう～		主催 町田市 生涯学習センター
まちだ市民大学HATS「“こころ”と“からだ”の健康学」の第4回を公開講座で開催いたします。しっかりと噛んで食べることは認知症の予防にもなると言われ、最近ではお口の衰え(オーラルフレイル)が全身の衰え(フレイル)にもつながると考えられています。元気でいきいきと長生きするために、歯やお口のこと、しっかりと食べること、などをいろいろな視点から考えてみましょう。		
日時	10月31日(木) 14:00～16:00	【講師】 海老名総合病院 歯科・歯科口腔外科部長 石井 良昌 氏 
会場	堺市民センター 2階 ホール (町田市相原町795-1)	
定員	50名(申込順)	
費用	無料	
申込	9月19日(木)から電話で、町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。詳細は広報まちだ、またはホームページをご覧ください。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可(イベントコード 190919B)	
問合せ	042-728-0071 (町田市生涯学習センター)	

【桜美林大学市民講座】 こころに働きかける健康増進プログラム		主催 桜美林大学エクステンションセンター
健康的な習慣を身につけるために、心理学からアプローチします。心理学理論に基づいた行動や学習の仕組みと、継続させる工夫を用いて、運動習慣や規則正しい生活習慣を身につけるためのプログラムの作成を試みます。		
日時	10月31日(木) 10:30～12:00(午前の部)	
会場	桜美林大学町田キャンパス 荊冠堂チャペル地下小ホール(小礼拝堂)(町田市常盤町3758)	
定員	70名(申込順)	費用 2,050円
申込	電話で以下の申込先へ。 ①9月26日(木)までは、(042-710-0509)。※大学案内メールセンター 桜美林大学オープンカレッジ申込係 受付時間 平日9:00～17:00 ②9月27日(金)～10月30日(水)は、(042-704-7075)。※桜美林大学エクステンションセンター 平日9:00～17:00、土曜日9:00～16:00 ※いずれも、「桜美林大学講座番号 50004」をお伝えください。	
問合せ	042-704-7075 / メール extnsn@obirin.ac.jp URL http://www.obirin.ac.jp/extension/school/fuchinobe_machida/index.html (桜美林大学エクステンションセンター)	
※本講座をお申込みいただくと、同日12:50～14:20(午後の部)「野球を通じた国際貢献」(P33)を併せて受講することができます。		

第14回総合健康づくりフェア ～健康づくりの応援団、集めました。～

主催

町田市保健所

自分の現在の身体・健康状況を知ることや、明日からの健康づくりのヒントが得られることを目的とした、子どもから高齢者まで楽しめる体験型イベントを開催します。テーマを「健康づくりの応援団、集めました。」とし、『簡単健康チェック』、『子ども薬剤師体験』、『スポーツ輪投げ』、『メモスタンドづくり』など、多数のブースが出展します。マスコットキャラも大集合し、スタンプラリーも開催します。健康づくりを楽しく体感する一日にしませんか。

日時

11月10日(日) 10:00～16:00
※開会式は9:45から
※総合受付終了は15:30
※雨天開催

会場

ぽっぽ町田(町田市原町田4-10-20)

費用

無料

問合せ

042-724-4236
(町田市保健所健康推進課 健康推進係)



総合健康づくりフェア 開会式の様子

なるほど納得！糖尿病 ～食べて、動いて、健康ライフ～

主催

町田市保健所
健康推進課・保健予防課

糖尿病予防に重要な食生活と運動について、2人の講師が日常生活の中で実践するコツや継続しやすい工夫などを楽しく分かりやすく解説します。食生活、運動習慣の改善は、糖尿病予防だけでなく、生涯にわたり、いきいきと元気に生活を楽しむことにつながります。講演会では、その場で体を動かして運動の気持ちよさを実感していただくため、動きやすい服装・靴と飲み物を持参のうえご参加ください。

日時

11月14日(木) 13:00～15:45

会場

健康福祉会館 4階 講習室(町田市原町田5-8-21)

定員

100名(申込順)

費用

無料

申込

10月8日(火)～11月6日(水)に、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。
※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から
※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可(イベントコード 191008A)

問合せ

042-725-5178(町田市保健所健康推進課 成人保健係)
042-722-7996(町田市保健所保健予防課 保健栄養係)

【講師】

①栄養

医療法人社団 心施会
府中腎クリニック・南大沢パオレ腎クリニック
管理栄養士 福島 由香里 氏

②運動

東京医科大学八王子医療センター 糖尿病・内分泌・代謝内科
理学療法士・健康運動指導士・日本糖尿病療養指導士
天川 淑宏 氏



講演会の様子

町田市介護人材バンク特別講座 「感染症の予防と対処法」と求職相談登録会

主催

町田市いきいき総務課・
町田市介護人材開発センター

町田市介護人材バンクでは、感染症が流行する季節を迎えるにあたり、その予防法と対処法を学ぶ特別講座を開催します。感染を予防する具体的方法や、ご自身やご家族がかかってしまった場合にどうすればよいのか？など、健康維持に役立つ内容となっています。また講座終了後、ご希望される方を対象に求職相談登録会を行います。市内介護施設での仕事に興味がある方の相談をお聞きしながら、就労に向けての支援をいたします。

日時	11月15日(金) 14:00～16:30		
会場	町田市民フォーラム(町田市原町田4-9-8)		
対象	市内在住の概ね50歳代以上の方		
定員	30名(申込順)	費用	無料
申込	10月15日(火)～11月7日(木)に、電話で町田市介護人材バンク(042-860-6480)へ。 ※受付時間 月～金曜日 9:00～17:00(祝日は除く)		
問合せ	042-860-6480/メール genki@machida-kjkc.jp/URL http://machida-kjkc.jp (町田市介護人材バンク)		

第13回 町田市医療・介護・福祉研究大会 アクティブ福祉in町田'19

主催

町田市いきいき総務課・
町田市介護人材開発センター

町田市内の高齢者福祉施設、介護保険事業所、医療機関、学校での個人やグループでの実践や研究を発表する大会です。各会場でイベントなどを開催します。みなさんのアクティブな参加をお待ちしています。申込は不要ですので、当日直接会場にお越しください。

日時	11月20日(水) ※大会等の時間はホームページでご確認ください。		
会場	町田市文化交流センター(町田市原町田4-1-14)		
費用	1,000円(研究発表大会当日冊子代) ※大会観覧者のみ		
問合せ	042-851-9578/メール info@machida-kjkc.jp/URL http://machida-kjkc.jp (町田市介護人材開発センター)		

【各会場イベント内容】


- ◆6階会場
 - 研究発表大会
- ◆5階会場
 - ①最新の介護用品や福祉用具等を紹介する展示・体験コーナー、健康機器測定コーナー
 - ②市民から公募した介護川柳、小学生の介護の仕事体験の掲示
 - ③町田市介護人材バンクによる介護の仕事の相談・求職登録会

詳細は町田市介護人材開発センターのホームページをご覧ください。



発表題の中から、町田市長賞、審査員賞、福祉教育奨励賞等が選ばれます。

教職員向けゲートキーパー養成講座		主催
		町田市保健所 健康推進課
<p>教職員、スクールカウンセラー等を対象としたゲートキーパー養成講座(講義・グループワーク)を開催します。是非ご参加ください。※ゲートキーパーとは、特別な資格ではなく、身近な人の悩みに気づき支える人の事です。</p>		
日時	12月5日(木) 18:00～20:40 ※受付は17:30から	【講師】 NPO法人OVA代表理事・精神保健福祉士 伊藤 次郎 氏
会場	町田市役所 2階 市民協働おうえんルーム (町田市森野2-2-22)	
対象	小中学校・専門学校・大学等の教職員、 スクールカウンセラー	
定員	50名(申込順)	
費用	無料	
申込	10月4日(金)～11月29日(金)に、電話で 町田市イベントダイヤル(042-724-5656) へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」 での申込も可(イベントコード 191004C)	 申込QR コード
問合せ	042-724-4236 (町田市保健所健康推進課 健康推進係)	 伊藤 次郎 氏

さがまちカレッジ 気を巡らせて“ぽかぽかな体”づくりを目指しましょう！2		主催
		さがまち コンソーシアム
<p>昨年度大好評だった講座の第2弾です。「気とは何か」「気と健康づくり」「気を巡らす方法」についての話と、自分の手のひらに気を感じることで自分の体が温まる、座ったままでできる簡単なワークを体験します。今回は新たに、ぽかぽかな体づくりに役立つ、気が巡るツボの紹介とツボ刺激のワークを行います。気が巡ると、冷え、肩こり、慢性の痛みが和らぐ等の効果があります。身近なセルフケアとして「気」を整える体験をしてみませんか。</p>		
日時	12月12日(木) 13:30～15:30	【講師】 相模女子大学短期大学部 非常勤講師 西村 かおる 氏
会場	町田市生涯学習センター 6階 学習室1・2 (町田市原町田6-8-1)	
定員	20名(抽選)	【申込先】 ＊郵送 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 ＊FAX 042-703-8536 ※受講申込書は、ホームページからダウンロード、 または、町田市・相模原市の公共施設で配布 しています。
費用	1,200円	
申込	11月18日(月)までに、郵送またはFAXで、 受講申込書をさがまちコンソーシアム事務局 へ。 ※ウェブ申込も可(https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/index.html)	
問合せ	042-747-9038 メール info@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	 さがまちカレッジ <small>学ぶことは、面白い 暮らしの中の身近な学び</small>